

**Prijedlog godišnjeg izvedbenog kurikuluma za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu u 5. razredu osnovne škole  
za školsku godinu 2020./2021.**

s rekvizitima

Rb.	TEMA	NASTAVNI SAT	AKTIVNOST	ISHODI A područje	ISHODI B područje	ISHODI C područje	ISHODI D područje
1.	ATLETIKA TRČANJA	1.	Tehnika trčanja - vježbe za pravilnu tehniku izvedbe trčanja (pozicija tijela, položaj glave, rad ruku, rad nogu)	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		2.	Škola trčanja - visoki, niski skip, izbacivanje potkoljenica, zabacivanje potkoljenica	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.
2.	ATLETIKA TRČANJA	3.	Tehnika trčanja - vježbe za trčanje do 20m s korištenjem pravilne tehnike trčanja (rad nogu i ruku)	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		4.	Škola trčanja - grabeći korak Ciklično kretanje do 6 minuta	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.
3.	POČETNO PROVJERAVANJE antropološkog	5.	Provjera - visine i težine Provjera - skok u dalj, podizanje trupa, agilnost	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.

	statusa i MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI						
	ATLETIKA TRČANJA	6.	Škola trčanja- visoki skip preko agilnih ljestava (prema naprijed, bočno)	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

4.	ATLETIKA TRČANJA	7.	Tehnika trčanja - povezivanje nogu i ruku u trčanju do 40m	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
	PROVJERA FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI	8.	Provjera trčanja dječaci 800m, a djevojčice 600m	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

5.	ATLETIKA TRČANJA	9.	Škola trčanja- visoki skip, niski skip preko označivača prostora (kapica) na tlu do 10m	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		10.	Pretrčavanje niskih prepona do 20 cm Vježbe za izvođenje niskog starta	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

6.	ATLETIKA TRČANJA	11.	Brzo trčanje do 60 m/postignuće	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		12.	Prelazak preko prepona do 20 cm bočnom tehnikom s naglaskom na rad ruku	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

7.	ATLETIKA SKOKOVI	13.	Tehnika skakanja u dalj iz mjesta	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		14.	Sunožni skokovi preko kapica Skokovi s vijačom	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

8.	ATLETIKA SKOKOVI	15.	Sunožni skokovi na različite načine (npr. po kvadratima, sredina, lijevo, desno, sredina, naprijed, nazad, sredina)	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		16.	Sunožni skokovi preko agilnih ljestava	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

9.	ATLETIKA SKOKOVI	17.	Različiti skokovi na jednoj nozi preko agilnih ljestava	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		18.	Različiti skokovi na jednoj nozi preko niskih prepreka (do 20 cm)	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

10.	ATLETIKA SKOKOVI	19.	Vježbe za pripremu skoka u dalj iz zaleta	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		20.	Skok u dalj iz zaleta	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

11.	ATLETIKA SKOKOVI	21.	Vježbe za pripremu skoka u vis iz zaleta	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		22.	Skok u vis iz kosog zaleta	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

12.	ATLETIKA BACANJA	23.	Bacanje medicine od 1kg s prsa	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		24.	Bacanje medicine od 1kg suvanjem	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

13.	ATLETIKA BACANJA	25.	Bacanje vorteksa	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		26.	Bacanje loptice u pokretnu metu	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

14.	ODBOJKA	27.	Kretanje u različitim stavovima bez lopte u odbojci Postavljanje košarice za vršno odbijanje	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		28.	Vršno odbijanje s klupice Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

15.	ODBOJKA	29.	Kretanje u različitim stavovima bez lopte u odbojci	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		30.	Vježbe za kretanja unutar odbojkaškog terena	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

16.	ODBOJKA	31.	Podlaktično odbijanje s klupice Podlaktično odbijanje iz stava	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		32.	Kretanje i dolazak na podlaktično odbijanje	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

17.	FITNES / vježbe za poboljšanje motoričkih sposobnosti	33.	Vježbe za jačanje ramenog pojasa Vježbe za jačanje nogu	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		34.	Vježbe za istežanje za rameni pojas i noge	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

18.	FITNES / vježbe za poboljšanje motoričkih sposobnosti	35.	Vježbe za jačanje trupa (trbušnu muskulaturu) Vježbe za jačanje trupa (leđnu muskulaturu)	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		36.	Vježbe za istežanje trbušne i leđne muskulature	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

19.	GIMNASTIKA	37.	Hodanje po gredi	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		38.	Vaga na švedskoj klupici i na tlu	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

20.	GIMNASTIKA	39.	Različite vježbe za jačanje ramenog pojasa i ruku ( hodanje	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
-----	------------	-----	---	---------------	---------------	---------------	---------------

			za rukama, pred rukama, preskoci preko švedske klupice... )				
		40.	Predvježbe za premet strance (zvijezdu)	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

21.	STOLNI TENIS	41.	Kretanja oko stola, učenje pravila igre	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		42.	Tehnika držanja reketa	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

22.	STOLNI TENIS	43.	Poigravanje s lopticom i reketom Udarci u zid s forhend udarcem	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		44.	Udarci forhend na stolu	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

23.	PLESOVI I RITMIČKE KRETNJE	45.	Narodni ples po izboru	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		46.	Mačji skok, dječji skokovi na različite načine	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

24.	PLESOVI I RITMIČKE KRETNJE	47.	Društveni ples - engleski valcer	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		48.	Narodni ples po izboru	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

25.	AEROBIK	49.	Izvođenje osnovnih koraka u niskom intenzitetu	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		50.	Mini koreografija uz muziku	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

26.	KOŠARKA	51.	Kretanje bez lopte u različitim stavovima Vođenje lopte na mjestu boljom i slabijom rukom	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		52.	Kretanje, zaustavljanje i pivotiranje	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

27.	KOŠARKA	53.	Hvatanje i dodavanje od zida Vođenje lopte pravocrtno u kretanju prema naprijed	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		54.	Vođenje lopte, nakon kretanja zaustavljanje, izvodi se pivotiranje s loptom	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.



				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.
--	--	--	--	---------------	--	--	---------------

28.	KOŠARKA	55.	Šutiranje na koš s mjesta	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		56.	Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja Vođenje lopte unazad	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

29.	RUKOMET	57.	Vođenje lopte u mjestu Vođenje lopte u kretanju pravocrtno prema naprijed	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		58.	Šutiranje iz kretanja /trokorak/ Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

30.	RUKOMET	59.	Šutiranje s mjesta Kretanje s loptom po liniji 9 m	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		60.	Kretanja u obrani i napadu	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.

				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.
--	--	--	--	---------------	--	--	---------------

31.	ZAVRŠNO PROVJERAVANJE antropološkog statusa i MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI	61.	Provjera - visine i težine Provjera - skok u dalj, podizanje trupa, agilnost	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		62.	Provjera - skok u dalj, podizanje trupa, agilnost	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

32.	ZAVRŠNO PROVJERAVANJE antropološkog statusa i MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI	63.	Provjera trčanja dječaci 800m, a djevojčice 600m	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		64.	Vježbe istežanja	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

33.	NOGOMET	65.	Udarci loptom unutarnjom stranom stopala Šutiranje na gol s mjesta	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		66.	Zaustavljanje i dodavanje lopte	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

34.	NOGOMET	67.	Žongliranje s loptom	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		68.	Vođenje lopte pravocrtno Vođenje lopte s promjenom smjera	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

35.	RAZGOVOR S UČENICIMA	69.	Razgovor o ostvarenim ishodima	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
	Zaključivanje ocjena	70.	Zaključivanje ocjena	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.